

風邪予防のための食生活

秋も深まり、肌寒い季節になってきましたが、体調を崩されていませんか？
風邪は寒さ・疲労・栄養の偏り・睡眠不足など抵抗力が落ちたときに発病するといわれています。

元気に毎日を過ごすために風邪対策を取り入れましょう。

風邪予防のための食生活のポイント

1. 栄養バランスのとれた食事を摂りましょう

(偏食や好き嫌いで偏った食生活は、栄養不足がおこり、免疫力が低下します。
主食+主菜+副菜をそろえましょう。)

主食



(ご飯、パン、麺類など)

主菜



(肉類、魚介類、大豆製品、卵など)

副菜



(野菜、芋類、海藻など)

<予防に効果的な栄養素>

① ビタミンC (風邪に対する抵抗力を高めます。)

いちご、みかん、キウイ、ブロッコリー、ほうれん草などの果物や野菜類



② ビタミンA (鼻や喉などの粘膜を保護します。)

ほうれん草、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜、
うなぎ、卵、チーズなど



③ ビタミンB1 (疲労回復)

豚肉、魚介類



④ タンパク質 (基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。)

魚介類、肉類、卵、大豆製品

2. 温かいものを食べて体温を上げましょう

(身体が温まり、血液循環がよくなると免疫機能が高まり、ウイルスの侵入を防ぎます。)

<身体を温める食材>

ねぎ、にら、にんにく、玉葱、生姜など



3. よく噛んで唾液を出しましょう

(唾液をだすことで、ウイルスや細菌の増殖を抑えます。)